

# Sugerencias para el Consumidor

James E. McGreevey  
*Gobernador*

Peter C. Harvey  
*Procurador General*

Reni Erdos  
*Directora*

## Cocinando durante las Fiestas

La temporada de fiestas reúne a las familias alrededor de la mesa para compartir buenos momentos y buena comida. Pero las alegrías se pueden convertir en tristeza si alguien a quien amamos se enferma debido a aves que no están completamente cocidas. Cualquier cosa que hornee, guise, hierva, fría o rehogue, ya sea pavo, pato, pollo, gallina o ganso, asegúrese de cocinarlo el tiempo suficiente para matar todas las bacterias dañinas. Unos simple pasos, al preparar la comida, pueden contribuir a unas fiestas saludables y felices.

### Como mantener y descongelar las aves

- Debe mantener las aves congeladas en el congelador hasta que estén listas para cocinarlas.
- Para evitar la contaminación de bacterias, mantenga siempre sus manos limpias y lave todo lo que entra en contacto con la carne cruda con agua caliente y jabón.
- Puede mantener las aves frescas en el refrigerador por hasta dos días.
- Mantenga el ave en su envoltorio original hasta que esté listo para prepararlo.

Hay tres maneras de descongelar sanamente las aves.

### El metodo del refrigerador

El primer método, es en el refrigerador. Si tiene suficiente tiempo, descongele el ave en el refrigerador. Se descongela a un promedio de cinco libras por día. Cuando use este método es importante que coloque el ave en una fuente para que los jugos no goteen en el refrigerador o contamine otros alimentos.

### El metodo de agua fria

Si no tiene suficiente tiempo para descongelar el ave en el refrigerador, puede usar el método de agua fría. Debe colocar el ave, en su envoltorio, en la piletta de la cocina y cubrirla con agua fría. Debe cambiar el agua cada media hora. Le tomará aproximadamente, media hora por libra.

### El método Microonda

Si tiene muy poco tiempo, puede usar su microondas. Es importante que verifique, el tamaño de ave que puede colocar en su microonda, los minutos por libra y el nivel de energía, están en las instrucciones del fabricante. Quitele la envoltura en el momento que quede suelta. Si usa el microonda cocine el ave inmediatamente despues de descongelarlo.

### Para prepara el relleno

Después que ha descongelado el ave, quítele el pescuezo y las entrañas y lave el ave por dentro y por fuera con agua fría y después séquelo con toallas de papel. Si va a cocinar el relleno dentro del ave, rellénelo justo antes de colocarlo en el horno. Para que el relleno alcance una temperatura saludable rellénelo ligeramente. Cuando el ave ya esté cocido, quítele el relleno inmediatamente. Ponga el horno a una temperatura no menor de 325 grados.

## ¿Cuándo está lista el ave?

Si cocina una pechuga de pavo, la carne debe alcanzar una temperatura de 170 grados. Si cocina un pavo entero, la carne negra debe alcanzar 180 grados. En ambos casos, el relleno debe alcanzar los 165 grados. El jugo debe ser claro. Si es de color rosa, el ave no está listo. Algunas aves tienen un termómetro que salta cuando el ave está listo, pero puede ser que salte antes de tiempo y a veces ni salta.

## Como guardar sanamente los restos de comida

Refrigere o congele cualquier resto de comida dentro de las dos horas de haberlo sacado del horno. Quítele la carne a los huesos y colóquela en el refrigerador en una fuente y cúbrala para que se enfríe rápidamente a una temperatura sana.

Debe usar el relleno y el ave dentro de tres a cuatro días, y la salsa en dos días si los mantiene refrigerados.

Si tiene alguna pregunta llame (Department of Agriculture's Meat and Poultry) al Departamento de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, línea abierta 1-800-535-4555.

¡Felices Fiestas y asegúrese que su ganso se cocine!

## Estado de New Jersey Departamento de Ley y Seguridad Pública División de Asuntos del Consumidor

**NEWARK**  
124 Halsey Street  
P.O. Box 45025  
Newark, NJ 07101  
(973) 504-6200  
(800) 242-5846

**CAMDEN**  
2 Riverside Drive  
Suite #403  
Camden, NJ 08103  
(856) 614-3100

### Correo electrónico:

**AskConsumerAffairs@lps.state.nj.us**  
**Telecommunications Device for the Deaf (TDD)**  
**(Aparato de Telecomunicación para los Sordos):**  
**973-504-6588**

**Web site:www.NJConsumerAffairs.com**

## Oficinas locales de asuntos del consumidor

CONDADO DE ATLANTIC	(609) 345-6700	ext. 2475
CONDADO DE BERGEN	(201) 336-6400	
Maywood	(201) 845-5749	
Ridgefield Park	(201) 641-4956	ext. 612
CONDADO DE BURLINGTON	(609) 265-5054	
CONDADO DE CAMDEN	(856) 374-6161	
CONDADO DE CAPE MAY	(609) 463-6475	
CONDADO DE CUMBERLAND	(856) 453-2203	
CONDADO DE ESSEX	(973) 395-8350	
Livingston	(973) 535-7976	
Nutley	(973) 284-4975	
CONDADO DE GLOUCESTER	(856) 384-7702	
CONDADO DE HUDSON	(201) 795-6295	
Secaucus	(201) 330-2008	
CONDADO DE HUNTERDON	(908) 806-5174	
CONDADO DE MERCER	(609) 989-6671	
CONDADO DE MIDDLESEX	(732) 745-3875	
Middlesex Borough	(732) 356-8090	ext. 250
Perth Amboy	(732) 826-4300	
CONDADO DE MONMOUTH	(732) 431-7900	
CONDADO DE OCEAN	(732) 929-2105	
CONDADO DE PASSAIC	(973) 305-5881	
CONDADO DE SOMERSET	(908) 231-7000	ext. 7400
CONDADO DE UNION	(908) 654-9840	
Plainfield	(908) 753-3519	
Union Township	(908) 851-5477	